

JADŁOSPIS

PRZEDSZKOLAKA



Data	Śniadanie*	*	Obiad*	Podwieczorek*
wtorek 01.09.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Pasta twarogowa (1,7) ze szczypiorkiem i rzodkiewką, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa kalafiorowa (1,7,9) Spaghetti bolognese z sosem warzywno-mięsnym, woda z cytryną	Budyń czekoladowy (1,7) wyrób własny, jabłko Napój ryżowy
środa 02.09.2026	Owsianka na mleku (1,7) na gęsto z owocami, Chleb graham z masłem (1,7) polędwica sopocka (1,6) pomidor, sałata, woda z cytryną Margaryna		Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9) Gulasz drobiowy z papryką i groszkiem, ryż na sypko, kompot z czarnej porzeczki	Koktajl truskawkowy na kefirze (1,7) z dodatkiem nasion chia (wyrób własny) Jogurt vege
czwartek 03.09.2026	Bułka grahamka z masłem (1,7) Szwedzki stół: jajko gotowane (3) ser żółty (7) wędlina (1,6) pomidor, sałata, papryka kolorowa, kawa na mleku (1,7) woda z cytryną Margaryna		Zupa koperkowa z kluseczkami (7,9) Paluszki rybne z morskiczka (1,3,4,7) ziemniaki, sałatka z zielonego ogórka z koperkiem, woda z cytryną	Pieczona gruszka z sosem waniliowym (7) i prażonymi migdałami (wyrób własny)
piątek 04.09.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Sałata z tuńczyka (1,4,7) kukurydzy, jajka (3) i ogórka kiszzonego, herbata z cytryną Margaryna		Krem z ciecierzycy z ziemniakami (1,7,9) Naleśniki (1,3,7) z serem (7) i polewą czekoladową, posypane prażonymi płatkami owsianymi (1) sok tłoczony jabłko-gruszka	Sok owocowo- warzywny (marchew, banan, jabłko) wyrób własny
„Jesteś tym co jesz”				
poniedziałek 07.09.2026	Chleb ziarnisty ciemny z masłem (1,7) Szwedzki stół: ser żółty (7) jajko gotowane (3) ogórek świeży, pomidor, sałata, kakao (1,7) woda z cytryną Margaryna		Krem z zielonego groszku z grzankami (1,7,9) Kotlet mielony wieprzowy (1,3) ziemniaki, surówka z modrej kapusty, surówka z białej kapusty, woda z cytryną	Czekoladowa (1,7) owsianka (1) z malinami, bananem i nasionami chia Napój ryżowy
wtorek 08.09.2026	Chleb razowy z masłem (1,7) Pasta twarogowa z łososiem (1,4,7) i koperkiem, papryka kolorowa, herbata z cytryną Margaryna		Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (1,7,9) ryż na sypko, marchewka z groszkiem oprószana (7) sok tłoczony jabłkowy	Tosty (1) z żółtego (7) sera i ketchupu, pomidor z bazylią, woda z cytryną
środa 09.09.2026	Bułka wieloziarnista z masłem (1,7) Pasta z mięsa drobiowego ze szczypiorkiem (1,7,9) ogórek małosolny, sałatka z buraczków z twarogiem (7) i nasionami słonecznika kawa na mleku, woda z cytryną Margaryna		Krem z pieczonych pomidorów (1,7,9) z nasionami słonecznika i bazylią, Makaron penne (1,3) z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym (1,7) kompot z czarnej porzeczki	Sałatka owocowa polana jogurtem naturalnym (7) Jogurt vege
czwartek 10.09.2026	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Chleb helios z masłem (1,7) wędlina drobiowa (1,6) pomidor, sałata, ogórek, woda z cytryną Margaryna		Zupa ziemniaczana (1,9) Gulasz z ciecierzycy (1) i warzyw sezonowych (papryka, cukinia) kasza gryczana prażona (1) woda z cytryną	Serniczek na zimno (7) z brzoskwiniami Jogurt vege
piątek 11.09.2026	Chleb ziarnisty ciemny z masłem (1,7) Sałatka (1,7) z czerwoną fasolą, jajkiem (3) papryką, kukurydzą i porą, herbata z cytryną (1,7) Margaryna		Zupa wiśniowa z makaronem (1,3) Klopsy z morskiczka szarpiane (1,3,4,7) ziemniaki, fasolka szparagowa na parze z masłem (7) woda z cytryną	Koktajl bananowo- jabłkowy na maśle (7) z dodatkiem płatków owsianych Napój ryżowy

* Poszczególne elementy jadłospisu mogą ulec zmianie.

* **Zamienniki dla dzieci z alergiami**

Sporządził:

(Intendent, kucharka)

Zatwierdził:

(Dyrektor, z-ca Dyrektora)

- **Woda w nieograniczonej ilości**

- **Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy:**

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, papryka słodka, papryka ostra, kurkuma, gałka muszkatołowa, sól, cukier, miód. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

